

Stenaldermenneskenes kokegrop

Her er en 5.000 år gammel oppskrift som det er funnet spor etter over hele Norden. Fordelen med den

Skjær noen store flak med never fra bjørk og legg den i bløt natten over. Ved siden av hullet lager du en



Kokegrop har blitt brukt i 5000 år.

Maten pakkes inn i våt never. Omlag en kilo mat i en pakke er passe. Neveren kommer til å sette en god

Etter en time i varmen flyttes stenene med to yformede kjepper ned i bunnen av hullet. Bunnen av koke

Legg neverpakken opp på stenene. Legg torven med lyngsiden ned ovenpå pakken av never. Tramp f

Kjøtt trenger omlag en time, mens en kilo fisk er ferdig etter ½ time i kokegropen.

Velbekomme.